



H27年度 奥多摩都民の森(体験の森)イベント

# 集まれ山ガール・第5回

2月20日(土)~21日(日) (1泊2日)



「集まれ山ガール(全5回)」は、登山を始めたばかりの山ガール、あるいはこれから山ガールになりたい方を対象にした女性の初心者向け登山教室です。今回は、アイゼンやスパッツを使用した雪のある山道の歩き方が主なテーマです。積雪や凍結箇所のある登山道は、無雪期の道とは違う歩き方や注意点が必要です。初心者向きのコースで、雪の山歩きを楽しんでみましょう。

1日目は、体験の森内の登山道や遊歩道を使い、アイゼンを使用した冬の山歩きの練習をします。御前山(1405m)北斜面にある体験の森は積雪が残り、短い区間でも適度な練習コースになることがあります。

2日目は、柳沢峠から西に続く三窪高原とその周辺域を歩きます。三窪高原は、なだらかな高原状の地形で、富士山・南アルプス・奥秩父方面の広い展望が得られます。時間に余裕があれば、柳沢峠から東に広がる樹林帯のコースも歩き、いろいろな条件の道を歩きましょう。柳沢峠を起終点にした、標高差の少ないコースです。

基本的な装備として、20~30cmの積雪を想定し、アイゼン、スパッツ、アイゼンの装備できる登山靴や軽登山靴をご用意ください。アイゼンは、爪の数が6本の軽アイゼンで充分ですが、サイズを登山靴に合わせておいてください。スパッツは、積雪期用のロングスパッツが必要です。その他、冬の寒さや非常時への対策を十分に整えてご参加ください。



集 合
2月20日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解 散
2月21日(日)
17時00分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 10,000円
中高生 8,500円
宿泊費・食事代(4食) 教材費・傷害保険料・指導料

※自家用車の場合は10時10分までに森の家へご来所ください。

※当日ご持参ください。

※全日程参加できる方が対象です(途中の参加等はできません)のでご了承ください。

※同封の参加確認書にご記入のうえ、期日までにご返送をお願いいたします。

※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、前々日の午後1時以降のキャンセルにつきましては食事代等のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

※参加の皆様には、万一来て備えて傷害保険に加入していただきます。

※管理者の許可のある場合を除き、以下の森林の産物の採取、持ち出し、持ち帰りを禁止いたします。

- ①下草、落葉、落枝、樹実及び菌類の類
- ②手入れのために伐採する樹木及び枝系の類
- ③土石及び根株、森林内に生息する動植物類、その他森林より産出されるもの



## 「柗寄森の家」

宿 泊

- ★相部屋となります。全館禁煙ですのでご協力をお願いします。
- ★携帯電話は一部入りにくい機種があります。カード専用公衆電話が設置してあります。
- ★館内には給茶機(水・お湯・お茶)が設置してあります。飲料販売もあります。
- ★シャンプー・ボティソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はございません。

# 集まれ山ガール・第5回

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

## 2/20(土) 御前山(体験の森)の軽登山

10:00	JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒柵寄森の家
10:20	受付
10:40	開講式(ガイドンス・スタッフ紹介・参加者自己紹介・資料解説等)
12:00	昼食
13:00	森の家発 (マイクロバス)⇒登山口 御前山(体験の森)または周辺地域での軽登山。冬の山歩きやアイゼンの使い方の練習、自然観察などを目的にした3~4時間程度行程の軽登山。出発前に、短時間の室内講習会を設定する場合があります。
17:00	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食 ※夕食後、夜のプログラムを実施する場合があります。自由参加で1時間前後。
22:00	就寝

## 2/21(日) 三窪高原登山

6:00	起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (登山に必要な物と不要な物を分けてパッキングしてください)
7:00	朝食
8:00	森の家発 (マイクロバス)⇒登山口(山梨県甲州市)
9:30	柳沢峠駐車場(標高1472m)発 (トイレ・自販機)⇒柳沢の頭(1671.2m)⇒ハンゼの頭
11:00	ハンゼの頭(1686m)⇒硯石⇒板橋峠方面
11:30	尾根道途中にて昼食
12:10	昼食場所発
12:50	板橋峠⇒笠取林道⇒柳沢峠
14:10	柳沢峠 水源林遊歩道(周遊コース)
15:30	柳沢峠 (マイクロバス)⇒奥多摩駅 (途中トイレ休憩)
17:00	JR奥多摩駅前着 解散



## 持ち物等

リュック	登山に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ(ザックカバーがあると便利)	雨具	セパレート式のカッパ(折りたたみ傘もあると便利)	行動食	常温保存できるもの
バッグ	登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	防寒具	防寒ジャケット・セーターなど厳冬期を想定したもの(雨具との兼用可)	筆記用具	メモ用
靴	防水性の高くアイゼンの装着可能な軽登山靴や登山靴	帽子	防寒・日よけ・頭部保護	着替え	寝間着等
アイゼン	6本爪の軽アイゼン(事前に自分の登山靴にあう物を準備)	水筒	容量の目安として1 liter程度が適当(凍結防止のためザック内に収納)	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
スパッツ(ゲーター)	積雪期登山用ロングスパッツ(足下から雪や泥の侵入を防ぐため)	ライト	非常用の懐中電灯(ヘッドランプが便利)	マグカップ	食堂で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等
手袋	防寒・防水性のあるもの(登山用)				

各自のご判断でご用意ください⇒健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め(無香料のもの)・携帯用カイロ・双眼鏡・図鑑類

※登山地図・コンパス等をお持ちの方はご持参ください。

※当日までに、ガイドブック・地図等で登山予定コースの下調べをお願いいたします。

※利用者の多い登山コースですが、体調を整え、しっかりとした登山の準備でご参加ください。

東京都奥多摩都民の森(体験の森)管理事務所 〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

TEL 0428(83)3631~2 FAX 0428(83)3633

休館日 毎週月曜日・12月29日~1月3日

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

(ゴールデンウィーク・夏休みおよび10月と11月は無休/月曜日が休日の場合はその翌日)

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

お問合せ時間 午前8時30分~午後5時00分